

## النشاط والكسل.. /حسين عبد الرازق

حسين عبدالرازق

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. صباح الخير الكسل والنشاط رسائل كثيرة تأتي من شباب في عمر العشرين او الثلاثين او الاربعين او اكثر يقولون آآ نحن نشعر بالكسل. نحن آآ ليس عندنا نشاط - [00:00:00](#)

الواقع انا اذا آآ اذا تكلمت عن النفس او عن اي معنى في النفس او عن اصلاح النفس احب دائما ان ابدأ بقول الله تبارك وتعالى ونفسي وما جواها فالههما فجورها وتقواها قد افلح من زكاها وقد خاب من دساها - [00:00:21](#)

النفس هي كنز بيد الانسان الانسان هو الذي يزكي نفسه وهو الذي يدسي نفسه. التزكية يعني ان ينمي فيها صفات الخير والتزكية ان يظهرها من صفات الشر والسوء والتدسية دساها يعني وضع رأسه في التراب. يعني هو الذي اخمل ذكره. هو الذي اساء الى نفسه - [00:00:40](#)

ليس هناك شيء يرفع الانسان به نفسه اعظم من قوة العزم. والارادة والسعي والعمل وفي المقابل ليس هناك شيء يدسي الانسان به نفسه الا سوء الارادة وسوء العمل والكسل كثير من الشباب او الرجال او النساء هو طاقة معطلة. يعني يشبه مثلا موبايل موبايل على يعني احدث موديل فيه كل - [00:01:06](#)

كيانات ومع ذلك مركون لا يستعمله احد كثير من الشباب عنده ذكاء عنده وقت عنده قدرة فراغ وعنده صحة ومع ذلك يقتل وقته ويضيع عمره. في متابعة اشياء لا معنى لها. ويكسل عن الطاعات. يعني يجتهد في هواه - [00:01:34](#)

ويكسل عن الامور النافعة انا احب هنا ان ابين معنى مهما جدا وهو الوقت نظرتك الى الوقت هي التي تجعلك من اهل الكسل او من اهل النشاط هل الوقت بالنسبة لك فرصة تغتنم - [00:01:53](#)

هل الوقت بالنسبة لك امر ينبغي ان تحببه؟ ام انه عبء تريد ان تتخلص منه وتقتله؟ هذه هي النظرة الاولى. يعني انت حينما تستيقظ في الصباح هل تشعر انك يجب ان تضيع وقتك - [00:02:10](#)

ام يجب ان تغتنم وقتك نظرتان مختلفتان يختلف بناء عليهما عمل الانسان وتفكيره وسعيه ومحاسبته لنفسه الفكرة الثانية ليس هناك عزم دون اعمال. لابد ان يكون لديك اعمال واضحة تطلبها اشياء محددة. اريد ان اقرأ - [00:02:25](#)

في القرآن امارس الرياضة اصلحوا ابنائي آآ اقرأ في في الكتب آآ اتعلم لغة اطور نفسي في مجال عملي اصلح شيئا في المنزل افعل اي شيء لابد ان تكون هناك - [00:02:46](#)

اعمال واضحة قبل ان تتحدث عن المحافظة على الوقت او تتحدث عن النشاط الامر الذي بعد ذلك انت تحتاج الى ثلاثة امور ان تكتسب العادات الحسنة وان تتخلص من العادات السيئة وان تثبت العادات الحسنة - [00:02:59](#)

يعني اذا اردت ان يغير الله حالك فلا بد ان تغير ما بنفسك. ان الله لا يغير ما بنفسك. آآ ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم يعني اذا كان يومك كما هو فكيف تنتظر اختلاف النتائج - [00:03:18](#)

يبقى لابد ان تغير عاداتك لابد ان تنظر ما هي اسباب الكسل؟ ما هي الاسباب التي جعلت يومك يمضي دون ان تحقق الاعمال الذي كنت التي كنت تطلبها في المقابل لابد ان تتخلص من كل سبب يعينك على الكسل او تضيع الوقت. مثل مثلا ادمان الهاتف ومثل اه

اه - [00:03:34](#)

لاضاعة الوقت في الجدل او كثرة الكلام آآ او مثل اضاعة الوقت في مشاهدة الاحداث او او الاخبار. كل هذه الامور تفسد عليك حياتك يعني انت تقتل وقتك بنفسك عندك طاقة وعندك قدرة وعندك وقت لابد ان يكون هذه الامور شغالة مفعلة وليست معطلة -

الامر الذي بعد ذلك الذي احب ان اتكلم عنه هو الدوافع لا يمكن ان يكون الانسان آآ نشيطا لامر ما الا بقوة الدوافع. فكيف اكون

نشيطة؟ كيف كيف اعود نفسي على النشاط - [00:04:22](#)

اول امر هو الاستعانة بالله وكثرة دعائه. الله سبحانه وتعالى قال وما بكم من نعمه فمن الله. النشاط والجد والعزم من اعظم نعم الله

ولا يدرك الا بالله تبارك وتعالى. لا حول ولا قوة الا بالله. لا يتحول الانسان من امر لامر - [00:04:38](#)

ولا يقوى على امر الا بقوة الله تبارك وتعالى اذا انت تحتاج ان تعظم في نفسك الاستعانة بالله. فاعبده وتوكل عليه. اياك نعبد واياك

نستعين. فهذا هو المعنى الاول الذي يعينك على - [00:04:58](#)

النشاط المعنى الثاني فيما تفكر وماذا تعمل؟ وما هي دوافع عملك كل انسان من الناس حتى الذي يقول انا كسلان هو نشيط في هواه

او نشيط في الامور التي يطلبها. ممكن يصحى الصبح بدري جدا وهو نايم مثلا متأخر عشان يروح الشغل او عشان يسافر او عشان

يتفرج على فيلم - [00:05:15](#)

او عشان يتابع مباراة يعني عنده نشاط لكن النشاط موجه لما تهواه النفس لكن اذا جاءت معالي الامور وجاء الخير وجاءت الطاعة

وجاءت الرياضة فانه يكسل. فبالتالي لا يمكن ان ينشط الانسان على شيه الا - [00:05:38](#)

بقدر دوافعه. الشخص الذي يفتح المصحف ليتعلم اية من كتاب الله. لو استحضر الثواب العظيم الذي يناله بسبب هذه القراءة او اراد

ان يكون من المهرة بكتاب الله ويحفظ كتاب الله ويتقن احكامه. لو انه استحضر الثواب العظيم والفضل الكبير هذا يحفزه على -

[00:05:55](#)

كذلك الشخص الذي يستيقظ من نومه يقوم الليل يمارس الرياضة يجلس مع ابنائه يريهم يتعلم يطور نفسه لابد ان يضع امامه

ثمرات هذا العمل. الانسان لا يتحرك الا بالدوافع. على قدر يقينه بالدوافع. وعلى قدر شعوره بثمره هذا العمل يقوى - [00:06:15](#)

حتى لو كان صعبا الفكرة التي بعد ذلك آآ لابد ان تعلم ان العادة التي تضيفها الى يومك ستكون صعبة في بداية الامر. لكن بعد ذلك

ستفعلها بتلك وطلاقة. النفس على ما تعتاد منك. اذا عودت نفسك على النشاط وعلى الجد وعلى العزم وعلى انجاز ما تريد وما تطلب

- [00:06:38](#)

ستعتاد نفسك وستتحول هذه النفس الى معين. وستفعل هذه الامور بكل بساطة وتلقائية. لكن اذا اعتادت نفسك على كسل والنوم

والتفريط والتخلي عن الهدف الذي قصدته فنفسك لن تعينك ابدا بل ستزيدك سوءا - [00:07:00](#)

فبالتالي لابد ان تعلم انك يمكن ان تتغير. شف ربنا يقول ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم. اذا انت قادر اولا النفس تتغير

وانت قادر على تغيير النفس. فلا بد ان تستعين بالله تبارك وتعالى - [00:07:21](#)

من الامور المهمة التي انصح بها كثيرا من الشباب اربعة امور هذه الامور هي الاساسية. لان حياتك هي عبارة عن يوم. يعني اليوم

الذي تقضيه هو حياتك. فانت اليوم برنامجك ماذا تعمل في هذا اليوم - [00:07:38](#)

يعني هل انت في يومك تفعل اشياء من الخير ام ان يومك يضيع في اشياء تافهة ومتابعة اخبار والفيس بوك وتويتير ويوتيوب ويضيع

اليوم. طبعا اذا ضاع اليوم ضاع الاسبوع ضاع الشهر ضاعت السنة ضاع العمر. يعني كثير من الناس الان يتحسر على شبابه انه

اضاعه في اشياء - [00:07:52](#)

وبالتالي عمرك هو اغلى ما تملك الامور الاربعة التي ادلك عليها هي العادات اليومية المحافظة على العبادة ممارسة الرياضة الاهتمام

بالتغذية الصحيحة. لان كثير من الناس هو الكسل هذا هو نتيجة وليس مقدمة. يعني هو عرض لمرض. ما هو المرض؟ المرض هو

التفلة. انسان عايش آآ يشاهد ما - [00:08:12](#)

يحب يفعل ما يشاء يفعل ما يهواه. فبالتالي يكسل عن الاعمال التي يطلبها. كم شخص من عشرين سنة كاتب برنامج انه يريد ان

يتعلم القرآن او يطلب العلم او يحفظ القرآن او يعلم ابنائه او يتعلم لغة او يمارس رياضة ولم يفعل شيئا من ذلك - [00:08:36](#)

يعني هو كاتب الورقة ولم يعمل بها. انا ارى عددا كبيرا من الشباب والله ما بيقدرش يمشي لو راح يلعب ماتش كورة ما بيقدرش

يلعب. يعني طاقة معطلة لا هو بيقراً ولا بيتعلم ولا بيلعب رياضة. لأ هو مدمن للهاتف. والالعاب الالكترونية يقتل وقت - [00:08:53](#) ويقتل نفسه وصحته يعني لما يكون شاب في سنه خمسة وعشرين سنة او ثلاثين سنة وهو لا يفعل شيئاً. يعني عايش كده وخلص بياكل ويشرب ويلعب. كأن المفروض ان انت خلقت - [00:09:10](#)

تسلى ولتفرح واللي تسخر وتستظرف على خبر نازل او تريند نازل يعني انا لا ادري والله كيف يعيش هؤلاء الا يشعر هؤلاء بقيمة الحياة الله سبحانه وتعالى قال يا ايها الذين امنوا اتقوا الله ولتنظر نفس ما قدمت لغد واتقوا الله. لابد ان تعلم لماذا خلقت؟ وما الذي ينتظرك - [00:09:23](#)

انت خلقت وستموت افحسبتم انما خلقناكم عبثا وانكم الينا لا ترجعون فتعالى الله. ربنا يقول اتحسب اني خلقت الدنيا والسموات والارض وخلقتك وخلقك فيك كل هذا عبثا يحسب الانسان ان يترك سدى خلقت لسدى لتلعب وتمرح الذين اتخذوا دينهم لهوا ولعبا وغرثهم الحياة الدنيا. لأ - [00:09:45](#)

لابد انك انت تفوق. تعرف انك انت خلقت لعبادة الله هناك اشياء اخرى تعينك على ذلك. لكن اذا نسيت هذه الغاية كان وقتك عبثا عليك تريد ان تتخلص منه لا تريد ان تستثمره - [00:10:12](#)

شاب يجلس على الموبايل عشر ساعات وهو نفسه لا يفتح المصحف في اليوم او لا يكاد يصبر على عشر دقائق في المصحف. يسارع في هواه ويتعب فيما تهواه النفس ويكسل عما يرفع به نفسه - [00:10:26](#)

النبي صلى الله عليه وسلم قال كل الناس يغدوا فبائع نفسه فمعتقها او موبقها. يعني الانسان هو الذي يهلك نفسه هو الذي يرفع نفسه قد افلح من زكاها. زكاها طهرها من الاشياء السيئة. زكاها نمى فيها الصفات الحسنة التي تحتاجها. وفي المقابل قد - [00:10:41](#) من دساها. يعني الانسان هو الذي يدس نفسه يضع رأسه في التراب بالذنوب وبالكسل وبإضاعة الوقت وإضاعة العمر. طاقات معطلة. شاب عنده ذكاء وعنده صحة وعنده وقت وعنده قدرة يقتل وقته في اشياء تافهة لا تعنيه ابدًا - [00:11:03](#)

كيف هانت عليه نفسه الانسان الذي يحب نفسه ويحب لها الخير لا يمكن ابدًا الا ان يسعى فيها في طريق الخير. فلذلك لابد ان تتحرك لابد ان تبحث لابد ان تخطط. ابحت عن الاسباب التي تؤدي بك الى الكسل وابحت عن اسباب النشاط. الانسان الكسول ده وباء - [00:11:23](#)

يعني وباء معدي لكل من حوله يؤثر على زوجته وعلى ابنائه وعلى اصدقائه في العمل. انسان ليس عنده طموح. انسان آآ يعني عايش في ما لوش اي لازمة ما لوش اي فائدة. يعني اذا وضع لنفسه شيه هو ميت العزم. ليس عنده لا عزيمة على الرشد ولا ثبات في الامر. يعني لا هو يطلب الخير ولو فعل الخير - [00:11:43](#)

لا يستطيع ان يثبت عليه. فلا بد ان تخرج هؤلاء من حياتك. الانسان الذي لا يعينك على آآ تحقيق اهدافك. الانسان الذي يعطلك. الانسان الذي يسخر منك اذا رأك تطلب النجاح او العمل هذا دار هذا انسان دار هذا جليس سوء. ينبغي ان تحرص على من يبث فيك روح العمل والعزم والسعي - [00:12:03](#)

لابد انك ان تعلم انك كادح الى ربك كدحا فملاقيه. الكدح السعي العمل. ملاقيه يعني انك ستلاقي ربك بعمل والباقيات الصالحات خير عند ربك ثوابا وخير املا. يعني خير ما تقابل به ربك هذه الباقات. هذا هو الذي - [00:12:26](#)

عمل صالح ذكر قرآن دعوة الى الله تعليم ابنائك اصلاح نفسك هذا هو الذي ستلقى به ربك تبارك وتعالى. اتقوا الله ولتنظر نفس ما قدمت لغداه واتقوا الله النشاط هو معنى في النفس. ليس له علاقة بالامكانات. ربما يكون انسان لديه كل الامكانات. انا ذكرت قبل ذلك للشباب ان في - [00:12:47](#)

رجل كنت مشترك في جيم يعني صالة رفع اثقال ورياضة. الرجل يملك اربع ادوار من الجيم. وهو قاعد قدام الجيم يشرب سجائر وعمرى في حياتي شفتم دخل مسك الة من الالات. يعني رجل يملك يعني صالة صالة صالة رياضة متكاملة وهو لا يفعل شيئاً. بينما شخص اخر ليس عنده اي - [00:13:13](#)

في البيت لكنه بيلعب ضغط وبطن وبيجري. الانسان الارادة تصنع الادوات. لكن الادوات لا تصنع الارادة. فلذلك لابد ان تعلم ام ان احدا

من الناس مش فاضي لك؟ ما حدش فاضي لك. فانت لابد انك انت ترفع نفسك. ولابد انك انت تشجع نفسك. ما حدش من الناس هيشيل همك - [00:13:35](#)

ممکن تسمع من صاحبك كلمتين يشجعوك ممكن يعني يحاسبك شوية او يشدد عليك شوية لكن هو مش فاضي لك. لان في الاول والاخر هذا طريقك انت. لذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم لمن قال له اسألك مرافقتك في الجنة. قال فاعني على نفسك بكثرة السجود. اعني على نفسك - [00:13:54](#)

اقوى حاجز بينك وبين تحقيق هدفك نفسك. فاذا استطعت ان تغلب هوى نفسك. وان تحمل نفسك على ما تطلب فقد نجحت وكل ما يأتي بعد ذلك يكون سهلا والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وان الله لمع المحسنين لا - [00:14:15](#)  
من ان يراك الله تفكر في الخير وتطلب الخير وتسعى في الخير الا ويعينك لا يتركك الله ان الله مع الذين اتقوا والذين هم محسنون. ربك معك انهم فتية امنوا بربهم وزدناهم هدى - [00:14:35](#)

وربطنا على قلوبهم. ده ده شيه طبيعي لا يمكن ان يراك الله اخذا باسباب العزم والنشاط الا ويعينك ويكون معك. فزكي واياك ان تدسي نفسك قد افلح من زكاها وقد خاب من دساها واعظم ما تزكو به نفسك ان تفكر في الخير وان - [00:14:51](#)  
تسعى في الخير واعظم ما تدسي به نفسك ان تكون مشغولا باشياء تافهة او ان تضيع عمرك او ان تقتل وقتك. نسأل الله سبحانه وتعالى ان يرزقنا العزيمة على الرشد والثبات في الامر. بارك الله فيكم يا شباب. وصباح الخير. انا اسف ان انا اطيل عليكم. ولكن هذا الامر والله يعني يؤرقني جدا - [00:15:11](#)

ان ارى شابا او فتاة او امرأة او ام او او رجل اراه يضيع حياته ويقتل وقته ويقتل وقت ابناؤه وابناؤه يتأثرون به. يعني ابناؤه يرون الحياة كما يعيشونها معك. اذا رأى ابناؤك انك تقتل وقتك. تضيع وقتك تعيش حياتك في الافلام والمسلسلات والمباريات. ليس - [00:15:32](#)

عندك اشياء تطلبها يعني سينتصرون ولدك الحياة كهذه بهذه الطريقة يبقى جالس عمال يلعب آآ في ايديه كيس الشيبسي عمال ياكل منه وعمال يتفرج على المسلسل او الفيلم او اللي آآ يتابع مباراة وقاعد في مكانه لا - [00:15:52](#)  
يتحرك لا يعمل لماذا؟ لانه رأى الحياة كما تعيشها انت فاحذر ان تكون يعني بلاء على نفسك وعلى من حولك. نسأل الله سبحانه وتعالى ان يرزقنا العزيمة على الرشد والثبات في الامر. وصباح الخير يا شباب. والسلام عليكم - [00:16:08](#)  
عليكم ورحمة الله وبركاته - [00:16:23](#)